

УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий МБДОУ – детским садом № 156

Веснина С.А.



# Комплексный план оздоровительно-развивающей работы в МБДОУ – детском саду № 156

| №                                    | Мероприятия                                                                                      | Группы ДОУ                         | Периодичность                      | Ответственный                                                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b>                 |                                                                                                  |                                    |                                    |                                                                              |
| 1                                    | Определение уровня физического развития                                                          | Все группы                         | 2 раза в год (сентябрь, май)       | Старшая медицинская сестра                                                   |
| 2                                    | Диспансеризация                                                                                  | Младшая, старшая, подготовительная | 1 раз в год                        | Специалисты детской поликлиники<br>Старшая медицинская сестра<br>Врач        |
| 3                                    | Диагностика двигательных качеств и двигательного опыта                                           | Средняя, старшая, подготовительная | 2 раза в год (сентябрь, май)       | Инструктор по физической культуре                                            |
| 4                                    | Оценка эффективности физического воспитания                                                      | Дошкольные группы                  | 1 раз в квартал                    | Зам. зав. по ВМР<br>Старшая медицинская сестра                               |
| <b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> |                                                                                                  |                                    |                                    |                                                                              |
| 1                                    | Утренняя гимнастика                                                                              | Все группы                         | Ежедневно                          | Инструктор по физкультуре<br>Воспитатели                                     |
| 2                                    | Физическая культура <ul style="list-style-type: none"> <li>в зале</li> <li>на воздухе</li> </ul> | Дошкольные группы с 5-ти лет       | 3 раза в неделю<br>2 раза<br>1 раз | Инструктор по физкультуре<br>Воспитатели                                     |
| 4                                    | Подвижные игры                                                                                   | Все группы                         | 2 раза в день                      | Воспитатели                                                                  |
| 5                                    | Гимнастика после дневного сна                                                                    | Все группы                         | Ежедневно                          | Воспитатели                                                                  |
| 6                                    | Самостоятельная двигательная деятельность в спортивном зале                                      | Дошкольные группы                  | 1 раз в неделю                     | Воспитатели                                                                  |
| 7                                    | Спортивные игры                                                                                  | Старшая, подготовительная          | 2 раза в неделю                    | Воспитатели                                                                  |
| 8                                    | Физкультурные досуги                                                                             | Дошкольные группы                  | 1 раз в месяц                      | Инструктор по физической культуре                                            |
| 9                                    | Физкультурные праздники                                                                          | Дошкольные группы                  | 2 раза в год                       | Инструктор по физической культуре<br>Музыкальный руководитель<br>Воспитатели |

|                                              |                                                                      |                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                           | Неделя здоровья                                                      | Все группы                 | 1 раз в квартал                                                                                    | Инструктор по физической культуре<br>Музыкальный руководитель<br>Воспитатели<br>Старшая медицинская сестра |
| <b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>     |                                                                      |                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 1                                            | Целевая программа оздоровления                                       | Все группы                 | Октябрь – март                                                                                     | Старшая медицинская сестра                                                                                 |
| 2                                            | Дыхательная гимнастика                                               | Дошкольные группы          | Ежедневно                                                                                          | Воспитатели                                                                                                |
| 3                                            | Зрительная гимнастика                                                | Старший дошкольный возраст | Ежедневно                                                                                          | Воспитатели                                                                                                |
| <b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b> |                                                                      |                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 1                                            | Музыкотерапия                                                        | Все группы                 | Использование музыкального сопровождения непосредственно образовательной деятельности и перед сном | Музыкальный руководитель<br>Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели                               |
| 2                                            | Фитонцидотерапия (лук, чеснок)                                       | Все группы                 | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания                                        | Старшая медицинская сестра<br>Воспитатели                                                                  |
| 3                                            | Здоровьесберегающие, здоровьесформирующие и коррекционные технологии | Все                        | Ежедневно                                                                                          | Воспитатели<br>Инструктор по физкультуре<br>Музыкальный руководитель                                       |
| <b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>                        |                                                                      |                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 1                                            | Контрастные воздушные ванны                                          | Все группы                 | После дневного сна<br>На физкультурных занятиях                                                    | Воспитатели<br>Инструктор по физкультуре                                                                   |
| 2                                            | «Ленивая гимнастика»                                                 | Все группы                 | После дневного сна                                                                                 | Воспитатели                                                                                                |
| 2                                            | Ходьба босиком                                                       | Все группы                 | После дневного сна                                                                                 | Воспитатели                                                                                                |
| 3                                            | Облегченная одежда детей                                             | Все группы                 | В течение дня                                                                                      | Воспитатели                                                                                                |
| 4                                            | Широкое умывание                                                     | Все группы                 | После дневного сна                                                                                 | Воспитатели                                                                                                |
| 5                                            | «Дорожка здоровья»                                                   | Все группы                 | Перед дневным сном                                                                                 | Воспитатели                                                                                                |
| 6                                            | Полоскание горла водой комнатной температуры                         | Дошкольные группы          | После дневного сна                                                                                 | Воспитатели<br>Младшие воспитатели                                                                         |
| <b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>      |                                                                      |                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 1                                            | Соки натуральные или фрукты                                          | Все группы                 | Ежедневно 10.00                                                                                    | Воспитатели<br>Младшие воспитатели                                                                         |